

2024年 第4期 スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和6年9月28日(土)～令和6年12月27日(金) 13週13回

(公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルテニススクール
(一社)日本ピックルボール協会団体会員

週	期間	卓球		バドミントン		ピックルボール	
		はじめてクラス	初級	はじめてクラス	初級	はじめてクラス	初級
1	9月28日(土)～10月4日(金)	グリップの握り方 各ショットの基本 フォアハンド バックハンド サーブ ツッツキ ドライブ フロックスマッシュ	フォア・バックのフットワーク	グリップの握り方 各ショットの基本 ドライブ フォッシュ クリアー ロブ スマッシュ ドロップ ヘアピン サーブ	基本ショットの復習	グリップの握り方 各ショットの基本 ストローク ラインショット サーブショット ボレー リセット スマッシュ サーブ	ディンクとスピードアップ
2	10月5日(土)～10月11日(金)		ブロック (フォア バック復習)		基本ショットの復習		サーブドロップで前に行こう
3	10月12日(土)～10月18日(金)		つつつき (フォア バック復習)		複合ショット		ボレーで攻める
4	10月19日(土)～10月25日(金)		下回転サーブとつつつき		複合ショット		リセット
5	10月26日(土)～11月1日(金)		レシーブ つつつき ドライブ		形式練習		サーブでしかける
6	11月2日(土)～11月8日(金)		ミニプライベート		形式練習		ミニプライベート
7	11月9日(土)～11月15日(金)	フリー練習 ルールと知識 毎週基本ショットを練習しましょう 一通り身についたら 初級クラスへ	フォア・バックのフットワーク	フリー練習 ルールと知識 ドライブ 毎週基本ショットを練習しましょう 一通り身についたら 初級クラスへ	陣形 トップ&バック	フリー練習 ルールと知識 毎週基本ショットを練習しましょう 一通り身についたら 初級クラスへ	クロスディンク
8	11月16日(土)～11月22日(金)		ブロック (フォア バック復習)		陣形 トップ&バック		サーブドライブ
9	11月23日(土)～11月29日(金)		つつつき (フォア バック復習)		ミニプライベート		ファイヤーファイト
10	11月30日(土)～12月6日(金)		下回転サーブとつつつき		陣形 サイドbyサイド		色々な場所でリセット
11	12月7日(土)～12月13日(金)		レシーブ つつつき ドライブ		陣形 サイドbyサイド		NVZ(ノンボレーゾーン) ラインで勝負しよう
12	12月14日(土)～12月20日(金)		ミニプライベート		これまでの総復習		ミニプライベート
13	12月21日(土)～12月27日(金)	ゲームにチャレンジ	ゲーム大会	ゲームにチャレンジ	ゲーム大会	ゲーム大会	

◇ 一週間同じ内容で進行しております。振替はなるべく同じ週で受講していただくと計画的に上達することができます。

◇ 【スクールコンセプト】 レッスンにおける優先順位を 安心 安全 公平 楽しく上達と考えております。

◇ (公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルテニススクールです

ラストイテニススクール

